



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Nazwa Wydziału	Wydział Wychowania Fizycznego		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej, Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Gimnastyka w treningu zdrowotnym (<i>specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku</i>)		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	3		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
	<p>Wiedza</p> <ul style="list-style-type: none"> • W1 • W2 <p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> • U1 • U2 <p>Kompetencje społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • K1 	<p>K_W03, K_W05 K_W16</p> <p>K_U01 K_U04, K_U14</p> <p>K_K11</p>	<p>M2_W02, M2_W03 M2_W10</p> <p>M2_U07, M2_U02 M2_U05, M2_U12</p> <p>M2_K09</p>
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p><u>Wiedza</u></p> <p>W1. Zna wytyczne dotyczące dawkowania i oceny tolerancji obciążeń oraz rekomendacji aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym.</p> <p>W2. Zna zasady metodyczne bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami w średnim i starszym wieku.</p> <p><u>Umiejętności</u></p> <p>U1. Określa profil sprawności prozdrowotnej osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>U2. Planuje trening zdrowotny ukierunkowany na specyficzne potrzeby zdrowotne.</p> <p><u>Kompetencje społeczne</u></p> <p>K1. Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku.</p>		
Treści modułu kształcenia	<p>Wykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definicje i cele treningu zdrowotnego. – Planowanie treningu zdrowotnego. – Dokumentowanie procesu treningu zdrowotnego. – Etapy treningu zdrowotnego w średnim i starszym 		

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<p>wieku.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wytyczne dotyczące dawkowania i oceny tolerancji obciążeń w treningu zdrowotnym. – Rekomendacje aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym. – Program rekreacji ruchowej osób starszych wg E. Kozdroń. – Zasady metodyczne bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami w średnim i starszym wieku. <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Określanie profilu sprawności prozdrowotnej osób w średnim i starszym wieku. – Aplikowanie wysiłku fizycznego w zależności od możliwości i potrzeb ćwiczących. – Metody monitorowania aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym. – Metodyka treningu zdrowotnego w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych (w nadciśnieniu tętniczym, cukrzycy, nadwadze i otyłości i in.).
<p>Stosowane metody dydaktyczne</p>	<p>Wykład informacyjny, dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia przedmiotowe</p>
<p>Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów</p>	<p>Test pisemny sprawdzający wiedzę z realizowanych zagadnień.</p> <p>Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe wytyczne dotyczące dawkowania i oceny tolerancji obciążeń oraz rekomendacji aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym osób w średnim i starszym wieku. • Zna ważne zasady metodyczne bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami w średnim i starszym wieku. • Student dobiera i wykonuje właściwe testy sprawności prozdrowotnej osób w średnim i starszym wieku. • Planuje trening zdrowotny ukierunkowany na wybraną chorobę cywilizacyjną.
<p>Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu</p>	<p>Zaliczenie na ocenę.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na ćwiczeniach, wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętność ich praktycznej interpretacji oraz zaliczenie prac metodycznych.</p> <p>Wykład zaliczany łącznie z ćwiczeniami.</p> <p>Studenci przygotowują i prezentują projekty związane z</p>

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<p>planowaniem treningu zdrowotnego z osobami starszymi. W trakcie zajęć prowadzący oraz pozostali studenci próbują poprawić popełniane błędy. Zaliczenie przedmiotu odbywane się na podstawie projektu. Projekt zaliczany jest na ocenę.</p> <p>Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.</p> <p>Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo prace metodyczne oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.</p> <p>Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.</p>
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Fakultatywny
Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, fizjologii człowieka, antropomotoryki.
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	<p>Stacjonarne:</p> <p>Wykłady: 13</p> <p>Ćwiczenia: 13</p> <p>ŁĄCZNIE: 26</p>
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	2
Bilans punktów ECTS	<p><u>Stacjonarne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • uczestnictwo w wykładach: 13 godzin • uczestnictwo w ćwiczeniach: 13 godzin • przygotowanie do ćwiczeń: 6 • czytanie literatury: 8 • przygotowanie projektu: 10 • konsultacje dodatkowe: 2 <p>Sumaryczne obciążenie pracą studenta=52 godziny Punkty ECTS 2.</p>

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<p>Literatura podstawowa: Kołomyjska G.: Formy rekreacji ruchowej dla osób starszych. AWF, Kraków 1992. Kozdroń E., Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2005. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa, 2003. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J. (red.), Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012.</p> <p>Literatura uzupełniająca: World Health Organization, Global Recommendations on Physical Activity for Health, Genewa 2010.</p>
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Test	Projekt	Obserwacja
W1 – W2	X		
U1 – U2	X	X	
K1			X